

令和8年度
10月
たんたん ニン太
岩見沢市教育委員会 学校給食課
給食に関する質問等は、学校給食課までご連絡ください。(Tel 22-4008) e-mail: kyusyoku@city.iwamizawa.lg.jp

ぎゅうしよくだより

食育目標 地場産物を知ろう 給食目標

給食を
味わって食べよう

毎月、食育目標・給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。ぜひお子さんと一緒に読んでください。

学校給食 ブログ

QRコード
市のHPからも
閲覧できます！

「味覚の秋」がやって来た！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。給食でも、岩見沢産の地場産物を多く使える季節になってきました。サンマや鮭などの魚も、脂がのっておいしい季節です。このように、秋は旬の食べものが豊富で、気候も過ごしやすく、食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」と言われます。1年で食べものがおいしいこの時期に、五感を使って味わって、食事を楽しみたいですね！

五感を使って味わうとは？

五感とは、「味覚」・「視覚」・「聴覚」・「嗅覚」・「触覚」の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのは「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べもののおいしさに深く関わっています。食べるときに意識してみると、よりおいしく、楽しく食事を楽しむことができそうですね！



舌で味わう 味覚 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味(5つの基本味)	目で見える 視覚 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く 聴覚 かんだときの音	鼻で嗅ぐ 嗅覚 におい・風味	皮膚や口の中で感じる 触覚 温度・硬さ・なめらかさ
--	-------------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚



未来のHERO達よ、食べるを学ぼう！

食に関する指導

9月 2日	幌向小1年生	9月 11日	幌向小3年生
9月 3日	岩見沢小3年松組	9月 17日	メーブル小1・2年生
	志文小4年生		東小3年生
9月 8日	北村小2・3年生	9月 25日	北村小6年生
9月 9日	幌向小2年生	9月 29日	北村小6年生
	岩見沢小3年竹組		

幌向小学校1年生



とても元気いっぱいの1年生。2学期から自分たちでもりつけをがんばっているのですが、量も均等で、ていねいでもう上手！ザンギのおかわりじゃんけんも盛り上がっていました。ニコニコ笑顔がたくさん見えて、元気をたくさんもらいました。



★豆腐の日こんだて

Aコース2日(金)・Bコース1日(木)

「とう(10)ふ(2)」の語呂合わせから、10月2日は「豆腐の日」です。豆腐は、たんぱく質などの栄養を含む「大豆」から作られる食品です。この日は、野菜やお肉といっしょにおいしく食べられる「マーボー豆腐」で豆腐を味わいましょう！

★目の愛護デーこんだて

Aコース8日(木)・Bコース9日(金)

10月10日は、目の健康について考える「目の愛護デー」です。今日の給食には、目の健康を守るはたらきのある「ビタミンA」を多く含む「かぼちゃ」や、目に良いといわれる成分を含む「ブルーベリー」を使っています。おいしく食べて、目を大切に！

★たんたんの日こんだて

Aコース29日(木)・Bコース30日(金)

今月のたんたんの日の岩見沢産食材は、玉ねぎのみそ汁の「玉ねぎ」「手作りみそ」、鶏のから揚げの「米粉」、大豆とひじきの煮物の「大豆」です。岩見沢の大地の恵みを味わっていただきましょう。

★ハロウィンこんだて

(第一小6年生が考えたこんだて)

Aコース30日(金)・Bコース29日(木)

第一小の6年生が授業の中で考えたこんだてです。ハロウィンにちなんで、かわいらしいネーミングのついたこんだてですね。「ハロウィンワンタンスープ」には、ハロウィンのかぼちゃの形をしたかまぼこが入っていたり、ハンバーグもかぼちゃ型で、見た目にも楽しそうでワクワクしますね！お楽しみに！

食べものの もったいないを 見直そう

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。『食品ロス』とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食に関する指導の中でも、食べもののもったいないについて、給食から考える授業をしています。少しでも減らすために、自分たちができることは何か、給食を作る様子の動画などを見て考えます。子どもたちからは「嫌いなものにも挑戦する」「給食準備を早くする」などの声があがり、給食の食品ロスは少しずつ減少しています。食品ロスの半分は家庭から出ているともいわれています。地球環境を守り、限りある資源を大切にするためにも、『食品ロス』について、考えてみませんか？

食べ残すと…

